Le magazine de la Femme
* Laissez un message à Hayet B.
* Ecoutez nos conseils
et gagnez un Week-end de remise en forme au centre de Thalassothérapie de Sidi Fredj
Composez le: 080.11.02.06
Kenza telecom
Le Soir D'ALGERIE

magfemme03@yahoo.fr

Beauté

Les erreurs à ne pas faire

Poser son vernis à même l'ongle

Pourquoi ?
Les vernis contiennent des solvants qui diminuent le temps de séchage, mais agressent la kératine. Quant aux pigments, particulièrement ceux des vernis foncés, ils jaunissent les ongles.
Le bon réflexe
Pas de pose de vernis sans application préalable d'une base protectrice. En plus, elle lisse l'ongle et permet ainsi au vernis de mieux adhérer !

Brosser ses cheveux 100 fois par jour

Pourquoi ?
Un brossage prolongé irrite le cuir chevelu, stimule la production de sébum et fragilise le cheveux en décollant leurs écailles.
Le bon réflexe
Préférez un brossage léger qui va aérer votre chevelure et la débarrasser des impuretés.

Tripoter boutons et points noirs

Pourquoi ?
En pressant les premiers, vous répandez l'infection, en essayant d'expulser les seconds, vous maltraitez votre peau.
Le bon réflexe
Appliquez un soin stop-boutons en stick ou en bille pour les faire disparaître peu à peu. En attendant, camouflez-les avec de l'anticernes.
Pour extirper les points noirs, utilisez les strips assainissants.

Laver ses cheveux tous les jours

Pourquoi ?
Inutile de décaper le cuir chevelu par des lavages quotidiens. Surtout si vous avez les cheveux gras, cela excite les glandes sébacées.
Le bon réflexe
Deux ou trois shampooings par semaine en fonction de la nature de votre crinière et de la pollution ambiante.

Mettre du fond de teint quand on est bronzée

Pourquoi ?
Il matifie et ternit votre couleur dorée, plombe votre teint.
Le bon réflexe
Si vous voulez maquiller votre peau, préférez une crème ou un compact solaire teintés pour le jour.
Le soir, place aux gels nacrés ou aux poudres de soleil qui accentuent votre bonne mine.

Dessert

Gaufres au chocolat

2 tasses de farine, 1/3 tasse de cacao en poudre, tamisé, 1/2 tasse de sucre, 1/2 cuil. à café de cannelle moulue, 1/2 cuil. café de sel, 1 tasse de lait, 2 cuil. à soupe d'huile, 2 cuil. à soupe de beurre, 1 cuil. à café d'essence de vanille, 3 blancs d'œufs légèrement fouettés.

Dans un bol, bien mélanger la farine, le cacao, le sucre, la cannelle et le sel. Incorporez le lait, l'huile, le beurre et l'essence de vanille, bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer délicatement les blancs d'œufs fouettés. Préchauffer un gaufrier et l'enduire d'un produit lubrifiant à l'huile végétale en aérosol.

Versez de la pâte au centre et cuire pendant 6 minutes environ, ou jusqu'à ce que la gaufre soit croustillante. Répéter l'opération et, pendant ce temps, garder les gaufres au chaud dans le four à 120°c, recouvertes d'un papier aluminium.

Bon à savoir

Attention au sel !

On le sait depuis longtemps, le sel, ou plus exactement le sodium qu'il contient, est un élément favorisant l'hypertension artérielle et il est recommandé aux cardiaques d'en réduire leur consommation.
Or, voici qu'une longue étude américaine d'une durée de 19 ans et ayant porté sur près de 9 500 adultes, dont un tiers était obèse, les deux autres tiers ne l'étant pas, vient de moduler l'influence que peut avoir un régime riche en sodium, un des risques cardiovasculaires "attaques" cérébrales et affections coronariennes. Les résultats de cette longue enquête montrent, de façon claire, que les risques cardiovasculaires liés à un régime trop riche en sodium sont essentiellement concentrés sur les sujets à poids excessif, et beaucoup moins significatifs chez les sujets à poids normal.

(in Santé Magazine)

Trucs et Astuces

Les pâtes

Comment les réchauffer sans qu'elles collent ?

Trois solutions

Dans une poêle, verser un peu de lait et les pâtes. Recouvrir de papier aluminium en fermant bien. Faire réchauffer à feu doux.

Portez de l'eau à ébullition. Hors du feu, y plonger rapidement les pâtes. Les remuer à la spatule pour bien les séparer. Les égoutter.

Disposer les pâtes dans un plat allant au micro-ondes. A côté, mettre un verre d'eau qui dégagera de l'humidité pour qu'elles restent moelleuses.

Cuisson des aliments : mode d'emploi

Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.

Le four classique

Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.

Le micro-ondes

Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.

Le gril

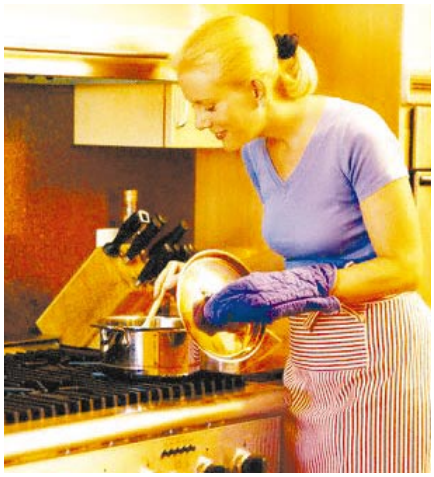
Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.

La poêle

Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.

La vapeur

Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.



Les papillotes

Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre, poireaux) et les fruits (pommes, poires).

Les fritures

A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.